



Sekolah Siswazah
(Graduate School)
Universiti Utara Malaysia

PERAKUAN KERJA KERTAS PROJEK
(Certification of Project Paper)

Saya, yang bertandatangan, memperakukan bahawa
(I, the undersigned, certify that)

ROSNI BINTI ABDULLAH

calon untuk Ijazah Sarjana Sains (Pengurusan)
(candidate for the degree of)

telah mengemukakan kertas projek yang bertajuk
(has presented his/her project paper of the following title)


KESAN PENGGUNAAN TEKNIK PENGURUSAN TEKATAN TERHADAP

PENCAPAIAN AKADEMIK KAJIAN KES : PELAJAR UiTM KAMPUS ARAU, PERLIS

seperti yang tercatat di muka surat tajuk dan kulit kertas projek
(as it appears on the title page and front cover of project paper)

bahawa kertas projek tersebut boleh diterima dari segi bentuk serta kandungan dan meliputi bidang ilmu dengan memuaskan.
(that the project paper acceptable in form and content and that a satisfactory knowledge of the field is covered by the project paper).

Nama Penyelia : Prof. Madya Dr. Abdul Jumaat Haji Mahajar
(Name of Supervisor)

Tandatangan : 
(Signature)

Tarikh : 3.6.2003
(Date)

**KESAN PENGGUNAAN TEKNIK PENGURUSAN TEKANAN
TERHADAP PENCAPAIAN AKADEMIK (CGPA)
KAJIAN KES : PELAJAR UiTM ARAU, PERLIS**

Kertas Projek ini disediakan sebagai memenuhi syarat pengijazahan Sarjana Sains
Pengurusan (MSc. Management), Universiti Utara Malaysia

Oleh:

Rosni bt. Abdullah
No. Matrik : 81284
MSc. Pengurusan

KEBENARAN MERUJUK

Dengan penyerahan kertas projek ini sebagai sebahagian daripada syarat pengijazahan Sarjana Sains Pengurusan Universiti Utara Malaysia, saya bersetuju untuk membenarkan pihak perpustakaan Universiti Utara Malaysia mengedarkan kertas projek ini untuk diperiksa dan dirujuk. Saya juga bersetuju untuk membenarkan kertas projek ini disalin cetak secara sepenuhnya atau sebahagiannya untuk kegunaan akademik mengikut pertimbangan penyelia saya atau, di dalam ketiadaannya, oleh Dekan Sekolah Pengurusan. Adalah dimaklumkan bahawa penerbitan atau salinancetak atau penggunaan kertas projek ini atau sebahagian darinya untuk keuntungan kewangan adalah tidak dibenarkan tanpa mendapat kebenaran bertulis dari saya. Adalah dimaklumkan juga bahawa penghargaan selayaknya untuk penggunaan kertas projek ini atau sebahagian darinya perlu diberi kepada saya dan Universiti Utara Malaysia.

Permohonan untuk kebenaran menyalin cetak atau menggunakan bahan-bahan dari kertas projek ini bolehlah dialamatkan kepada :

Dekan

Sekolah Pengurusan

Universiti Utara Malaysia

06010 Sintok.

Kedah Darul Aman

ABSTRAK

Kajian ini secara umumnya bertujuan untuk melihat kesan penggunaan teknik pengurusan tekanan terhadap pencapaian akademik (CGPA) pelajar-pelajar semester akhir UiTM Arau, Perlis. Objektif khusus kajian ini ialah untuk melihat samada pelajar-pelajar yang mengamalkan teknik/kaedah pengurusan tekanan mempunyai CGPA yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak mempunyai teknik pengurusan tekanan. Ini dilakukan dengan melihat korelasi di antara teknik-teknik pengurusan masa, sokongan sosial, senaman dan releksasi dan CGPA. Kajian ini telah menggunakan soal selidik yang telah digunakan oleh Whetten, Cameron dan Woods (1996) untuk pengurusan masa, Freed (1984) untuk sokongan sosial dan Trockel, Barnes dan Egget (2000) untuk senaman dan releksasi. Nilai Cronbach alpha untuk bahagian pengurusan masa ialah, 0.84, sokongan sosial dan senaman, 0.895 dan releksasi ialah 0.73. Keputusan kajian mendapati tidak terdapat korelasi yang signifikan di antara teknik pengurusan tekanan; pengurusan masa, sokongan sosial, senaman dan releksasi dan pencapaian akademik (CGPA) pelajar-pelajar semester akhir UiTM Arau, Perlis. Pelajar-pelajar yang mengamalkan teknik/kaedah pengurusan tekanan tidak semestinya mempunyai CGPA yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak mempunyai teknik pengurusan tekanan. Walau bagaimanapun, didapati terdapat perbezaan penggunaan teknik-teknik pengurusan tekanan ini di antara pelajar-pelajar lelaki dan perempuan dan di antara pelajar-pelajar peringkat diploma dan Ijazah Sarjana Muda.

ABSTRACT

The aim of this study in general is to see the effect of stress management techniques on academic achievement (CGPA) of final semester students of UiTM Arau, Perlis. The specific objective of this study is to see whether students who practice stress management techniques obtained higher CGPA than those who do not practice stress management techniques. This is done by looking at the correlation between stress management techniques of time management, social support, exercise, relaxation and CGPA. The study used questionnaires which had been used by Whetten, Cameron and Woods (1996) for time management, Freed (1984) for social support and Trockel, Barnes and Egget (2000) for exercise and relaxation. Cronbach alpha values of this questionnaire are 0.84 for time management, 0.895 for social support and exercise and 0.73 for relaxation. The result of this study showed that there was no significant co-relations between time management, social support, exercise, relaxation and CGPA of final semester students of UiTM Arau. Therefore, the study concluded that students who practiced stress management techniques do not necessarily obtained higher CGPA than those who do not. However, results of this study showed that there are significant differences in the usage of these stress management techniques between males and females and between diploma and degree level students.

PENGHARGAAN

Alhamdulillah syukur ke hadrat Allah S.W. T. di atas taufik dan hidayahNya yang memberikan kesabaran dan ketabahan kepada penulis untuk menyiapkan projek ini

Di kesempatan ini, penulis ingin merakamkan sekalung penghargaan dan ucapan setinggi-tinggi terima kasih kepada penyelia projek ini, ia itu Prof. Madya Dr. Abdul Jumaat Mahajar yang telah memberikan tunjuk ajar, bimbingan dan saranan yang membina dari peringkat awal kajian hingga siapnya laporan ini.

Tidak lupa dirakamkan penghargaan dan terima kasih kepada bekas Pengarah UiTM Arau, Prof. Dr. Bukhory Hj. Ismail, yang telah memberi keizinan dan kemudahan kepada penulis untuk menggunakan pelajar-pelajar UiTM sebagai sampel kajian. Terima kasih juga ditujukan kepada Timbalan Pengarah-Timbalan Pengarah Kampus, Bahagian Hal Ehwal Pelajar di atas dorongan dan kerjasama yang diberikan kepada penulis sepanjang penulis menyiapkan projek ini. Kepada pensyarah-pensyarah yang membantu mengedarkan soalselidik serta mengizinkan pelajar-pelajar mereka sebagai sampel, sekalung penghargaan dan terima kasih juga diucapkan.

Akhir sekali, penghargaan dan kasih sayang yang tidak terhingga dirakamkan kepada suami, Hj. Abd. Razak bin Hassan serta anak, Syaiful Nizam Shah yang sentiasa mendoakan dan memberi sokongan moral serta bantuan kepada penulis untuk membolehkan penulis menyiapkan projek ini. Hanya Allah S.W.T yang dapat membalas segala budi dan jasa kalian. Semoga Allah memberkati usaha kita InsyaAllah.

DAFTAR KANDUNGAN

Perkara	Halaman
Kebenaran Merujuk	
Abstrak (Bahasa Melayu)	ii
Abstract (Bahasa Inggeris)	iii
Penghargaan	iv
Daftar Kandungan	v – vii
Senarai Jadual	viii
BAB 1: PENGENALAN	
1.0 Pendahuluan	1 - 5
1.2 Latarbelakang	5 - 9
BAB 2 : KAJIAN-KAJIAN LEPAS	
2.0 Pendahuluan	10
2.1 Pencapaian Akademik	10- 13
2.2 Tekanan	13
2.2.1 Kesan Tekanan	14 – 17
2.2.2 Punca Tekanan	18-21
2.2.3 Ukuran Tekanan	21 -27
2.3 Pengurusan Tekanan	28 – 32

2.4	Pengurusan M asa	33 – 34
2.5	Sokongan Sosial	34 – 36
2.6	Senaman/Latihan Jasmani	36 – 38
2.7	Relcksasi	39 – 41
2.8	Rumusan dan Kesimpulan	41 - 42

BAB 3 : METODOLOGI

3.0	Pendahuluan	43
3.1	Tujuan Kajian	43 – 44
3.2	Permasalahan Kajian	44
3.3	Objektif Kajian	45 - 46
3.4	Hipotesis Kajian	46
3.5	Kerangka Teoritikal	47
3.6	Populasi dan Persampelan	48
3.7	Teknik Pemugutan Data	48
3.8	Borang Soalselidik	49 – 52
3.9	Kaedah Persampelan	53
3.10	Uj ian kebolehpercayaan dan Keesahan	53 - 54
3.11	Analisa Data	54 - 55
3.12	Pengkodan Data	55
3.13	Rumusan	55 - 56

BAB 4 : KEPUTUSAN

4.1	Pendahuluan	57
4.2	Profil Demografi Sampel	57
4.3	Bidang Pengajian Sampel	58
4.4	Ujian Min	59 - 64
4.5	Korelasi Pearson	64 - 67
4.6	Rumusan	68

BAB 5 : PERBINCANGAN DAN RUMUSAN

5.1	Pendahuluan	69
5.2	Pengurusan Masa dan Pencapaian Akademik	69 - 70
5.3	Sokongan Sosial dan Pencapaian Akademik	70
5.4	Senaman dan Pencapaian Akademik	71
5.5	Releksasi dan Pencapaian Akademik	71
5.6	Batasan Kajian	72 - 73
5.7	Rumusan	73 - 74
5.8	Kesignifikan Kajian	75
5.9	Cadangan untuk Kajian akan datang	76

SENARAI RUJUKAN	77- 83
------------------------	--------

Lampiran 1	84 - 88
-------------------	---------

Lampiran 2	89 - 92
-------------------	---------

SENARAI JADUAL

Jadual 1 :	Kaedah-Kaedah Pengurusan ‘Tekanan
Jadual 2 :	Pro fil Demografi Sampel
Jadual 3 :	Pecahan Sampel Mengikut Bidang Pengajian
Jadual 4 :	Min Pengurusan Masa dan Jantina
Jadual 5 :	Min Sokongan Sosial dan Jantina
Jadual 6 :	Min Senaman dan Jantina
Jadual 7 :	Min Releksasi dan Jantina
Jadual 8 :	Min Pengurusan Masa dan Peringkat Pengajian
Jadual9 :	Min Sokongan Sosial dan Peringkat Pengajian
Jadual 10 :	Min Senaman dan Peringkat Pengajian
Jadual 11 :	Min Releksasi dan Peringkat Pengajian
Jadual 12 :	Korelasi Pearson Antara Pengurusan Masa dan CGPA
Jadual 13 :	Korelasi Pearson Antara Sokongan Sosial dan CGPA
Jadual 14 :	Korelasi Pearson Antara Senaman dan CGPA
Jadual 15 :	Korelasi Pearson Antara Releksasi dan CGPA

**KESAN PENGGUNAAN TEKNIK PENGURUSAN TEKANAN
TERHADAP PENCAPAIAN AKADEMIK (CGPA)
KAJIAN KES : PELAJAR UiTM KAMPUS ARAU, PERLIS**

BAB 1

PENGENALAN

1.0 PENDAHULUAN

Sistem pendidikan di Malaysia dicorakkan untuk menghasilkan pendidikan bertaraf dunia dari segi kualiti. Dasar pendidikan negara ialah berlandaskan Falsafah Pendidikan Negara iaitu menjadikan pendidikan di Malaysia sebagai suatu usaha berterusan ke arah memperkembangkan lagi potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk mewujudkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Ini bertujuan untuk melahirkan rakyat Malaysia yang bukan sahaja berilmu tetapi juga mempunyai rasa tanggung jawab dan berkeupayaan untuk mencapai kesejahteraan diri serta memberi sumbangan ke arah keharmonian dan kemakmuran masyarakat negara.

Sistem pendidikan negara, bermula dari peringkat sekolah rendah hingga ke institusi pengajian tinggi telah melalui berbagai perubahan dari masa ke semasa sclaras dengan perubahan politik, ekonomi dan sosial di dalam dan luar negara.

The contents of
the thesis is for
internal user
only

RUJUKAN

1. Adams, John D. (1980). *Understanding and Managing Stress: A Book of Readings*. San Diego : University Associates. Inc.
2. Atkinson, R.L.; Atkinson, R.C. dan Hilgard, E.R. (1983). *Introduction to Psychology* (8th. Ed). New York: Harcourt Bracejovanovich Publishers.
3. Auerbach, Stephen, M; dan Gramling Sandra, E. (198). *Stress Management Psychological Foundations*. New Jersey : Prentice Hall.
4. Bowman, G.D and Stern, M. (1995). Adjustment to Occupational Stress: The Relationship of Perceived Control to Effectiveness of Coping Strategies. *Journal of Counseling Psychology*, 42, no. 3, 294 –303.
5. Britton,B.K and Tesser, A. (1991). Effects of Time Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83, 405-410.
6. Chang, Jeff; Hiebert, B. (1989). Relaxation Procedure with Children : A Review. *Medical Psychotherapy : An International Journal*, 2, 163-176
7. Crampton, Suzanne, M; Hodge, J.W; Mishra, J.M dan Price, S. (1995). Stress and Stress Management. *SAM Advanced Management Journal*, 60 (3), 10 - 19.
8. Cranwell- Ward, Jane. (1987). *Managing Stress*. England : Gower Publishing Co. Ltd.

9. Delucchi, Micheal (1993). Academic Performance in College Town. *Education*, 14 (1), 96 -101
10. Dendato, Kenneth dan Diener, Don (1986). Effectiveness of Cognitive Relaxation Therapy and Study-Skills Training in Reducing Self- Reported Anxiety and Improving the Academic Performance of Test-Anxious Students. *Journal of Counseling Psychology*, 33 (2), 131-135.
11. Fenlason, K. J.and Beehr, T.A. (1994). Social Support and Occupational Stress: Effect of Talking to Others. *Journal of Organizational Behavior*, 15, 157-175.
12. Field, Tiffany; Diego, Miguel dan Sanders, Christopher E. (2001). Exercise is Positively Related to Adolescent's Relationship and Academics. *Adolescence*, 36 (141), 105-111.
13. Fraser, Rob; Steffen, Jeff; Elfessi, Abdul Aziz dan Curtis, Jack (2001). The Effect of Relaxation Training on Indoor Rock Climbing Performance. *Physical Education*, 58 (3), 134-140.
14. Consistency of the Student-Life Stress Inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 28 (2), 84 -98.
15. Grigorenko, Elena, L; Sternberg, Robert, J. (1977). Styles of Thinking. Abilities and Academic Performance. *Exceptional Children*, 63 (3), 295- 314
16. Goldberger, L. and Shlome, B.(Eds). (1982). *Handbook of Stress*, Theoretical and Clinical Aspects. Ed. New York: The Free Press.

17. Heaney, C.A, Price, R.H, and Rafferty, J. (1995). Increasing Coping Resources at Work: A Field Experiment to Increase Social Support, Improve Work Team Functioning and Enhance Employee Mental Health. *Journal of Organizational Behavior*, 16, 335 – 352.
18. Habibah Elias, and Rahil Hj. Mahyuddin. (1990). *Psikologi Pembelajaran*. DBP: Kuala Lumpur.
19. Hamidah Husin, and Abd. Halim Othman (1986). Masalah Di kalangan Pelajar-pelajar Melayu Tahun Pertama dan Tahun Kepujian di UKM. *Jurnal PERKAMA*, Bil. 2
20. <http://www.moe.gov.my>
21. Hudesman, John dan lain-lain (1987). The Use of Stress Reduction Training in a College Curriculum for Health Science Students. *Psychology : A Quarterly Journal of Human Behavior*, 24 (1-2), 55 -59.
22. Janelle, Christopher,M. (2000). Anxiety, arousal and visual attention : A mechanistic account of performance variability. *Journal of Sports Sciences*, 20 (3), 237 -252.
23. Janice, T.S. Ho (1996). Stress, health and Leisure Satisfaction : The Case of Teachers. *International Journal of Educational Management*, 10 (1), 41 - 48.

24. Jegede, Joseph, O; Jegede, Ruth, T dan Ugodulunwa, Christianah, A. (1999). The Effects of Achievement Motivation and Study Habits on Nigerian Secondary School Students' Academic Performance. *The Journal of Psychology*, 131 (5), 523-530.
25. Kennedy, D. Victoria (1999). Multicomponent treatment of a Test Anxious College Student. *Education dan Treatment of Children*, 22 (2), 203 -217
26. Kiselica, Mark S; Baker, S.B dan Thomas, R.N (1994). *Journal of Counseling Psychology*, 41, 335-342
27. Lahmers, Amy Gortner; Zulauf, C.R. (2000). Factors Associated with Academic Time use and Academic Performance of College Students. *Journal of College Students Development*. 41 (5), 544- 556.
28. Magnuson, John. (1990). Stress Management. *Journal of Property Management*, 55 (3), 24-27.
29. Meichenbaum, D. Dr. (1983). *Coping with Stress*. New York: Facts on File Publications.
30. Misra, Ranjita; Mckean, Michelle; West, Sarah dan Russo, Tony. (2000). Academic Stress of College Students : Comparison of Student and Faculty Perceptions. *College Student Journal*, 34 (2), 236 -246
31. Mohamad Abu Bakar (1999). Tiga Faktor Budaya yang Menyebabkan Mahasiswa Melayu Lemah, Lembab dan Layu. *Dewan Masyarakat*, November, 24-25.

32. Mohd. Zubil Bahak (1997). Tragedi di Menara Gading : Malang bagi Bangsa Melayu. *Dewan Masyarakat*, September, 26- 27
33. Nettles, Sandra Murray; Mucherah, Wilfridah dan Jones, Dana S. (2000). Understanding Resilience: The Role of Social Resources. *Journal of Education for Students Placed at Risk*, 5 (1/2), 47
34. Nonis, Sarath, A; Hudson, G.I; Logan, L.B dan Ford, C.W. (1998). Influence of Perceived Control Over Time on College Students's Stress and Stress-Related Outcomes. *Research in Higher Education*, 39 (5), 587 -605.
35. Nwadiani, Mon, Ofoegbu. (2001). Perceived Levels of Academic Stress Among First Timers in Nigerian Universities. *College Student Journal*. 35, 2.
36. Petrie, T.A. and Russell, R.K. (1995). Academic and Psychosocial Antecedents of Academic Performance for Minority and Nonminority. *Journal of Counseling and Development*.. 73, 615 –621.
37. Rajendran, R; Kaliappan, K.V. (1990). *Journal of Personality and Clinical Studies*, 6 (2), 193 - 196.
38. Richman, J.M; Rosenfeld, L.B dan Bowen, G.L (1998). Social Support for Adolescent at risk of school failure. *Social Work*, 43 (4), 309 -324.
39. Robbins, S.P. (1998). *Organizational Behavior*. New Jersey: Prentice Hall International.

40. Ruida Ibrahim, Ahmad Khaizi Mohidin and Wan Muhd. Aminuddin Wan Hussin (2001). Kesan Perubahan Persekitaran dan Stress yang Dihadapi Pelajar: Satu Kajian di USM Kampus Cawangan Perak. *Student Affairs Journal*. 2, 136 –144.
41. Sadri, Golnaz (1997). An Examination of Academic and Occupational Stress in the USA. *International Journal of Educational Management*, 1 (1), 32-43.
42. Shafer, Walt. (1998). *Stress Management for Wellness*. 4th. Ed.Orlando : Harcourt College Publishers.
43. Scott, Cynthia, D. (1989). Coping with Stress. *The Journal of the American Medical Association*, 262 (17), 2466 - 2468.
44. Shahril @ Charil Marzuki, Zainun Ishak, Lee Pau Wing dan Dr. Saedah Hj. Siraj (1993). *Pendidikan di Malaysia*. Kuala Lumpur: Utusan Publications and Distributors Sdn. Bhd.
45. Tansik, D. A; dan Routhieanx, R. (1999). Customer Stress- Relaxation : The Impact of Music in a Hospital Waiting Room. *International Journal of Service Industry Management*, 10 (1), 68 - 81.
46. Travers, J.F., Elliot, S.N., Kratochwill,T.R. (1993). *Educational Psychology. Effective Teaching, Effective Learning*. Madison, Wisconsin: Brown and Bench Mark.

47. Trockel, M. T, Barnes, M.D, and Egget, D.L (2000). Health-Related Variables and Academic Performance among First-Year College Students: Implications for Sleep and Other Behaviors. *Journal of American College Health*. 49, 125 –132.
48. Walker, Katrina L; Satterwhite, T. (2002). Academic Performance Among African and Caucasian College Students : Is the Family Still Important? *College Student Journal*, 36 (1), 113
49. Warshaw, L.J. (1979). *Managing Stress*. Reading: Addison-Wesley Publishing Company
50. Whetten, David, A; Cameron, Kim; Woods, Mike. (1996). *Effective Stress Management*. London : Harper Collins Publishers.
51. Williams, Stephen. (1994). *Managing Pressure for Peak performance*. London : Kogan Page.
52. Yunus Mohd. Noor. (1984). Kaunseling Dalam Pengajian Tinggi. *Jurnal PERKAMA*, 1, 28-41.